

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00														
10:00												水中ウォーキングクラス 10:40～11:20		
11:00	ヨガ 11:00～11:50	わくわくクラス 11:00～11:40		ずんずんクラス 11:00～11:40		水中体操クラス 11:15～12:00	ヨガ 11:00～11:50	わくわくクラス 11:00～11:40		すいすいクラス 11:00～11:40				
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00				わくわくクラス 19:30～20:10		ずんずんクラス 19:30～20:10	ヨガ 19:20～20:10			すいすいクラス 19:30～20:10				
20:00														

ご連絡事項
※ヨガレッスンは祝祭日はお休みです

ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。	プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	
---	---	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
水中体操クラス	プールプログラム	脂肪燃焼や筋肉アップが期待できるエクササイズです
すいすいクラス	プールプログラム	ターンの修得・よりきれいに4種目が泳げる様により長く、より楽に泳ぐことができるようになるためのクラスです。
ずんずんクラス	プールプログラム	主にクロールと背泳ぎの泳法指導クラスです。
わくわくクラス	プールプログラム	水泳の基礎を習得したい方に最適なクラスです。
水中ウォーキングクラス	プールプログラム	脂肪燃焼や筋肉アップが期待できるエクササイズです
ヨガ	ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。